

Inhaltsverzeichnis

1. Psychische Beanspruchung als Kriterium der psychologischen Arbeitsbewertung	9
2. Stressoren und Ressourcen	15
2.1 Klassen von Streßkonzeptionen	15
2.1.1 Streß als Gesamtheit belastender Einwirkungen (Stressoren) – reizorientierte Modelle	15
2.1.2 Streß als organismische Reaktion auf unspezifische Verursachungen – reaktionsorientierte Modelle	18
2.1.3 Streß als Prozeß der Auseinandersetzung der Person mit Belastungen – das transaktionale Modell	20 ✕
2.2 Ressourcen und seelische Gesundheit	22
3. Psychische Beanspruchung beim Bewältigen von Arbeitsaufgaben	32
3.1 Beschreibungsaspekte der Inanspruchnahme psychischer Leistungsvoraussetzungen	32
3.2 Auftrags-Auseinandersetzung-Konzeption	37
3.3 Interaktionskonzepte der Beanspruchungsbeschreibung	41
3.3.1 Ausgefülltheit des Beachtungsumfangs (der mentalen Kapazität) ..	41
3.3.2 Psychische Anspannung: Intensität der psychischen Beanspruchung	49
3.3.3 Anforderungsprofil – Konzepte	56
3.4 Physische Beanspruchung	64
4. Differentialdiagnostik psychischer Fehlbeanspruchungen	66
5. Psychische Ermüdung	71
5.1 Begriff der psychischen Ermüdung	71
5.2 Symptomatologie der psychischen Ermüdung	72
5.3 Ermittlung und Bewertung von psychischer Ermüdung	79
5.4 Verhütung und Vorbeugung von psychischer Ermüdung	90
5.4.1 Rationalisierung der Tätigkeitsstruktur	90
5.4.2 Ermüdungsvorbeugung durch Kurzpausensysteme	99
5.4.3 Erholung von vorwiegend psychisch bedingter Ermüdung	105

6. Monotoniezustand	112
6.1 Zur Einordnung: Monotoniezustände als qualitative (einseitige) bzw. quantitative Unterforderungswirkungen	112
6.2 Phänomenologie und Bestimmungsmöglichkeiten von Monotoniezuständen	112
6.3 Entstehungsbedingungen von Monotoniezuständen	115
6.4 Erklärungsansätze für die Entstehung von	118
6.5 Systematik von Verhütungsmaßnahmen einer	
vereinseitigenden und quantitativen Unterforderung	119
7. Streß	123
7.1 Tätigkeitsregulation und Streß	123
7.2 Streßsymptomatik	126
7.3 Streßauslösende Bewältigungsstile von Anforderungen	132
7.4 Arbeitsbedingte Streßquellen und Wege der Streßvermeidung	137
8. Burnout – Spezifische Beanspruchungsfolgen dialogischer Arbeit	144
8.1 Begriff des Burnout	144
8.2 Symptomatologie des Burnout	146
8.3 Entstehung und Ursachen von Burnout	147
8.4 Ermittlung von Burnout	153
8.5 Verhütung und Vorbeugung von Burnout	154
9. Methoden der Anforderungs-Beanspruchungsanalyse unter Feldbedingungen	157
9.1 Beanspruchungsrelevante Aufgabenmerkmale und Arbeitsanforderungen	157
9.2 Erfassung der erlebten Beanspruchung	160
9.3 Physiologische Aktivierungsparameter zur Ermittlung psychischer Beanspruchung	168
10. Vorgehen der Beanspruchungsuntersuchung unter Feldbedingungen	188
Lösungen zu den Übungsaufgaben	193
Literaturverzeichnis	200